

# Entra en **ACCIÓN** con **ALIMENTOS PODEROSOS**



## Lo que hay que comer **Antes** de hacer Ejercicio

- Comidas para resistir ejercicio son compuestas por alimentos poderosos con bastantes carbohidratos como verduras, pastas, arroz, panes, y frutas.
- Comidas grasosas consumidas antes de hacer ejercicio pueden hacer sentir flojera, y causar congestión ó vómito.
- Agua es el mejor fluido para beber. tomes 2 a 3 tazas hasta 1/2 hora antes de hacer ejercicio y 1/2 taza cada 15 minutos durante el ejercicio. Beba antes de que llegue la sed. Bebe frecuentemente pequeñas cantidades de agua para evitar calambres.
- Beba jugo natural de fruta ó verduras en lugar de sodas ó bebidas azucaradas. Rebaje el jugo de fruta agregando 1-1/2 a 2 tazas de agua por cada 1/2 taza de jugo.
- Comer alimentos azucarados como chocolates antes de hacer ejercicio no proporciona una energía duradera.

## Lo que hay que comer

## **Después** de hacer Ejercicio

- En cuando termine de hacer ejercicio, beba agua ó jugo de fruta para reponer el agua perdida por medio del sudor.
- Coma fruta fresca, verduras, panes y cereales inmediatamente después de hacer ejercicio para ayudar a reponer la energía y las vitaminas y minerales importantes.

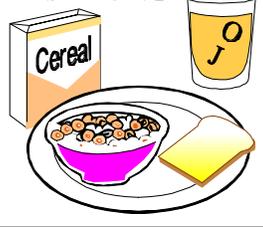
## Alimentos Poderosos A Cualquier Tiempo

Entrar en acción con alimentos y bocadillos poderosos nutritivos es una gran idea en cualquier tiempo. Ya sea antes ó después de hacer ejercicio ó antes ó después de la escuela, la selección inteligente de alimentos puede proporcionar el aguante que se necesita.

## Ejemplos de Alimentos y Bocadillos para Atletas Jovenes

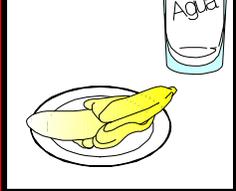
1 plato de cereal corn flakes con leche baja en grasa de 1%  
1 rebanada de pan tostado  
1 vaso chico de jugo de naranja

### DESAYUNO



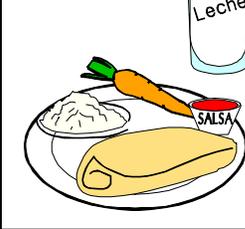
1 plátano  
1 vaso grande de agua

### BOCADILLO



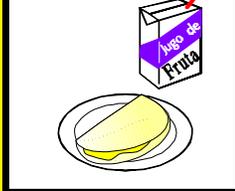
1 burrito de frijoles con salsa  
1/2 taza de arroz  
Tiras de zanahoria  
1 taza de leche baja en grasa 1%

### ALMUERZO



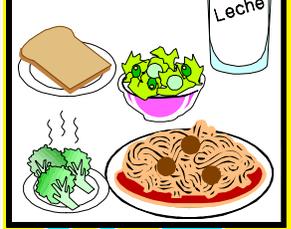
1 quesadilla de tortilla de maíz  
1 cartón chico de jugo de fruta

### BOCADILLO



1 plato de espagueti  
1 ensalada verde  
1/2 taza de brécol cocido  
1 rebanada de pan de trigo  
1 taza de leche baja en grasa 1%

### CENA



Producción lograda por beca con fondos del Programa CANfit, Berkeley, California

Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública - Programa de Nutrición, 351 N. Mt. View Avenue, San Bernardino, CA 92415-0010

Teléfono: (909) 387-6320